

Guía de ejercicios para la parte baja de la espalda

Para restaurar la fortaleza de la parte baja de la espalda y regresar gradualmente a las actividades cotidianas, los ejercicios regulares son importantes para su recuperación completa. Puede que el cirujano ortopédico y el fisioterapeuta recomienden que usted haga los ejercicios de 10 a 30 minutos de una a tres veces por día durante la etapa temprana de su recuperación.

Ellos pueden sugerir algunos de los ejercicios siguientes:

Programa Inicial de Ejercicio

Mover el Tobillo

Acuéstese boca arriba.

1. Mueve los tobillos arriba y abajo.
2. Repítalo 10 veces.



Deslizar el Talón

Acuéstese boca arriba.

1. Lentamente doble y enderece la rodilla.
2. Repítalo 10 veces.



Contracción Abdominal

Túmbese boca arriba con las rodillas dobladas y las manos apoyadas debajo de las costillas.

1. Contraer los músculos abdominales para empujar las costillas hacia la espalda.
2. Asegúrese de no dejar de respirar.
3. Mantenga esta posición por 5 segundos.
4. Relájese.
5. Repítalo 10 veces.



Ponerse en cuclillas contra la Pared

Apóyese contra la pared con la espalda recta.

1. Coloque los pies 30 centímetros delante del cuerpo.
2. Mantenga los músculos abdominales contraídos mientras lentamente doble las rodillas 45 grados.
3. Mantenga esta posición 5 segundos.
4. Lentamente regrese a la posición recta.
5. Repítalo 10 veces.



Levantar el Talón

Colóquese con el peso distribuido igualmente sobre ambos pies.

1. Lentamente levante los talones arriba y abajo.
2. Repítalo 10 veces.



Levantar la Pierna Extendida

Túmbese boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada.

1. Contraer los músculos abdominales para estabilizar la parte baja de la espalda.
2. Lentamente levante una pierna aproximadamente entre 15 a 30 centímetros y mantenga la posición de 1 a 5 segundos.
3. Baje la pierna lentamente.
4. Repítalo 10 veces.



Programa Intermedio de Ejercicio

Doblar una Rodilla hacia el Pecho

Túmbese boca arriba con ambas rodillas dobladas.

1. Sostenga el muslo por detrás de la rodilla con una mano y traiga la rodilla hacia el pecho.
2. Mantenga esta posición por 20 segundos.
3. Relájese.
4. Repítalo 5 veces en cada lado.



Estirar el Tendón de la Corva

Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas.

1. Sostenga con la mano un muslo por detrás de la rodilla.
2. Lentamente enderece la rodilla hasta que sienta el dorso de muslo estirarse.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos.
4. Relájese.
5. Repítalo 5 veces en cada lado.



Ejercicios para Estabilizar el Lumbar con Pelota Suiza

Los músculos abdominales deben permanecer contraídos durante cada ejercicio. Véase el ejercicio "Contracción abdominal" del Programa Inicial de Ejercicio. Realice cada ejercicio durante 60 segundos. Cuanto más lejos esté la pelota de su cuerpo, más difícil el ejercicio.

Túmbese boca arriba con las rodillas dobladas y pantorrillas apoyado sobre la pelota.

1. Túmbese boca arriba con rodillas dobladas y pantorrillas apoyado sobre la pelota.
2. Lentamente levante el brazo sobre la cabeza y bájelo, alternando el lado derecho con el izquierdo.
3. Lentamente enderece una rodilla y relájela, alternando el lado derecho con el izquierdo.
4. Lentamente enderece una rodilla y levante el brazo opuesto sobre la cabeza. Alterne las piernas y brazos opuestos.
5. Lentamente mueva la pelota hacia delante y hacia atrás con las piernas.



Sentado sobre la pelota con las caderas y rodillas dobladas 90 grados y los pies apoyados en el suelo.

1. Sentado sobre la pelota con las caderas y rodillas dobladas 90 grados y los pies apoyados en el suelo.
2. Lentamente levante el brazo sobre la cabeza y bájelo, alternando el lado derecho con el izquierdo.
3. Lentamente levante y baje el talón, alternando el lado izquierdo con el derecho.
4. Lentamente levante un talón y levante el brazo opuesto sobre la cabeza. Alterne el opuesto brazo y talón.
5. Marchando: Lentamente levante un pie unos 5 centímetros del suelo, alternando el derecho con el izquierdo.



Póngase de pie con la pelota entre la pared y la parte baja de la espalda.

1. Póngase de pie con la pelota entre la pared y la parte baja de la espalda.
2. Lentamente doble las rodillas 45 a 90 grados. Mantenga esta posición 5 segundos. Enderece las rodillas.
3. Lentamente doble las rodillas 45 a 90 grados mientras levante ambos brazos sobre la cabeza.



Túmbese boca abajo sobre la pelota.

1. Túmbese boca abajo sobre la pelota.
2. Lentamente levante brazos alternos sobre la cabeza.
3. Lentamente levante piernas alternas entre 5 y 10 centímetros del suelo.
4. Combine 2 y 3, alternando piernas y brazos opuestos.
5. Doble una rodilla. Lentamente levante esta pierna hacia arriba, alternando la pierna izquierda con la derecha.

¡Tenga cuidado de no arquear la parte baja de la espalda!



Programa Avanzado de Ejercicio

Estirar el Flexor de la Cadera

Túmbese boca arriba cerca del borde de la cama, doblando las rodillas hacia el pecho.

1. Lentamente baje una pierna, manteniendo la rodilla doblada, hasta que sienta que la parte de arriba de la cadera o del muslo esta estirada.
2. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese.
3. Repítalo 10 veces en cada lado.



Estirar el Piriforme

Túmbese boca arriba con ambas rodillas dobladas.

1. Cruce una pierna encima de la otra.
2. Acerque la rodilla opuesta hacia el pecho hasta que sienta que el área de las nalgas o la cadera se estira.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese.
4. Repítalo 5 veces en cada lado.



Ejercicios de Estabilización del Lumbar con Pelota Suiza

Túmbese boca abajo sobre la pelota.

1. Mueva las manos hacia delante de la pelota hasta que esté debajo de las piernas. Hágalo al revés para volver a la posición de comienzo.
2. Mueva las manos hacia delante de la pelota hasta que la pelota esté debajo de las piernas y lentamente levante los brazos alternos sobre la cabeza.
3. Mueva las manos hacia delante de la pelota y lentamente realice flexiones.

